



スポーツの秋・食欲の秋がやってきました。親子で一緒にスポーツを楽しみ、おながすいたら、さんま・かき・ぶどうなどの秋の味覚を楽しみ、秋を満喫しましょう！

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。10.10を横から見ると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。今、スマホやタブレットで遊ぶ幼児も多く視力への影響が気になるところです。子どもたちの健やかな視力のためにも、食生活でも目の健康を十分気を配ってあげましょう。

目にいい栄養

ビタミンA ・ ルテイン

人参、かぼちゃ、ほうれん草など色の濃い野菜に多く含まれています。



アントシアニン

ブルーベリー、カシスなどに多く含まれています。



ビタミンB1

豚肉などに多く含まれます。



DHA・EPA

青魚などに多く含まれています。



ビタミンB2

納豆、牛乳、卵、チーズなどに多く含まれます。



アスタキサンチン

鮭などの魚介系に含まれる赤い色素です。



今日の食卓は何色ですか？

【赤・黄・緑・白・黒】

この五色の素材をバランス良く使えば、彩りはもちろん栄養的にも偏りがなく健康に繋がるという和食の考え方です。日々の献立で全色揃えるのは大変ですよね。ともするといずれかの色に偏りがちになりますよね。特に茶色い食卓になりがちではありませんか？でもこの基本をちょっとだけ頭の隅に入れておくだけで献立を考えたときのヒントになります。ちなみに、この中で現代の食卓にあがりにくいとされているのが「黒」の食材。皆さん、黒の食材食べていますか？黒の食材と聞いて何が浮かびますか？乾物に多いのが「黒」の食材なのです。ひじきにわかめ、黒豆、海苔、昆布、黒ゴマきこの類、ドライフルーツなど…乾物なので保存が効くものばかりです。ぜひ今日の晩ご飯から意識してみてくださいね。



